2015/2016

MJC ALTKIRCH

Saison 2015 - 2016

LE MOT DU PRÉSIDENT

« Chers amis, chers adhérents,

Voilà une nouvelle saison 2015-2016 qui s'annonce avec encore plus d'activités à la MJC et la possibilité de vous épanouir dans tous les domaines.

Venez partager la ferveur et le dynamisme de vos animateurs, vous y faire de nouveaux amis, découvrir des conférences , des spectacles...

Toute l'équipe de la MJC se joint à moi pour vous souhaiter une excellente saison à tous »

Dominique KOHLER

MJC D'ALTKIRCH

L'Agora
1a rue des Vallons
68130 ALTKIRCH
Téléphone : 03 89 40 98 91
E-mail : info@mjc-altkirch.fr
www.mjc-altkirch.fr
www.facebook.com/mjc.altkirch

Contacts
Président : **Dominique KOHLER**

Directeur : **Gilles MARTINES**
Adjointe : Violette CENTLIVRE
Accueil : Anne-Charlotte THOMAS

ACCUEIL : Lundi au Jeudi de 10h à 12h et de 13h30 à 18h
& Vendredi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h

Préinscriptions sur notre site Internet : **www.mjc-altkirch.fr**

Couverture réalisée par Jonathan ROYAL

Zoom sur la MJC Com.Com. Altkirch

Au sein de la MJC, beaucoup de personnes pratiquent des activités sportives, culturelles et de loisirs. Cependant notre action ne se limite pas qu'à cela. Nous organisons des animations jeunesse pendant les vacances scolaires, ainsi que des séjours, et des manifestations diverses : le **SOUND'BO FESTIVAL** en septembre, le festival des jeux **Ludo Fever** à l'automne, le salon **Histoire d'Œufs** en mars, le festival de théâtre **Les Drama'tics** en avril . La MJC joue également un rôle important dans la vie des quartiers des communes de la Communauté de Communes d'ALTKIRCH. À travers ses animateurs, la MJC est une association importante pour la vie citoyenne auprès de jeunes et des moins jeunes. Les animateurs sont à votre écoute et tenteront de répondre à vos attentes. Ouverts à tous les projets, nous vous attendons pour vous aider à les monter !!!

Votre Saison 2015-2016

Rentrée des activités : le **lundi 14 septembre 2015**.

Pendant les vacances scolaires, les activités sont arrêtées. Et la fin des activités aura lieu le **samedi 4 juin 2016**.

Votre Adhésion

Tout pratiquant d'une activité au sein de la MJC doit être adhérent de l'association. La carte d'adhésion est valable pour la saison en cours du 1er septembre 2015 au 31 août 2016.

Le tarif de l'adhésion est fixé à 15 € et réduit à 10 € pour les jeunes, étudiants, retraités et demandeurs d'emploi, et pour les familles nombreuses, à 5 € à partir du troisième membre du foyer adhérent. La carte d'adhésion est obligatoire, elle est votre assurance en cas d'accident. En tant qu'adhérent de l'association, vous avez le droit d'assister aux Assemblées Générales, ainsi que d'y voter après six mois d'adhésion et seize ans révolus. Et vous pouvez également vous impliquer dans la vie de la MJC en participant à sa gestion en devenant membre du Conseil d'Administration.

Inscriptions

La MJC est ouverte à tous. Il n'existe pas de priorité d'inscriptions en fonction du domicile, mais par ordre d'arrivée. Ne tardez pas à vous inscrire, certaines activités très populaires sont limitées en nombre de participants. Aussi, il n'y a pas de séance d'essai sans inscription préalable : si le déroulement de l'activité ne correspond pas à vos attentes , vous pouvez demander l'annulation de votre inscription après la 1ère séance (l'adhésion n'est pas remboursable). Les activités sont susceptibles d'être annulées, suspendues ou retardées faute d'inscription. Merci de votre compréhension.

Pour vous inscrire ;
Inscrivez-vous sur www.mjc-altkirch.fr puis transmettez votre règlement avec photo et certificat médical à la MJC **(conseillé)**.
Ou remplissez le formulaire page 19 puis transmettez-le à la MJC avec règlement, photo et certificat médical et une enveloppe timbrée adressée à votre nom.
Ou sur place à la MJC du mardi 1er au jeudi 3 septembre et du mardi 8 au jeudi 10 septembre 2015.

Tarifs & Règlements

Le premier montant indiqué dans la présentation des activités s'applique aux habitants des Communautés des Communes d'ALTKIRCH et de la Vallée de HUNDSBACH. Les communes concernées sont ; Altkirch, Aspach, Berentzwiller, Bettendorf, Carspach, Emlingen, Franken, Hausgauen, Heimersdorf, Heiwiller, Hirsingue, Hirtzbach, Hundsbach, Jettingen, Obermorschwiller, Schwoben, Tagsdorf, Willer, Wittersdorf. Le second montant s'appliquera à toutes les autres personnes. La cotisation comprend les frais de gestion liés à l'activité et la licence sportive s'il y a lieu.

Nous acceptons les chèques à l'ordre de la MJC, les espèces et les chèques vacances ANCV. Les règlements en plusieurs fois sont envisageables. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence, sauf en cas de force majeure (maladie de longue durée, contre-indication de pratique d'une activité, grossesse, déménagement…) et uniquement pour une absence supérieure à un trimestre. En cas de démarrage différé d'un trimestre ou plus, une cotisation partielle peut vous être appliquée.

Responsabilité & Sécurité

Pour des raisons évidentes de sécurité, les enfants doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées.
Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, à l'arrivée comme au départ, et assidu ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année.

———————————————————————— ————————————————————————

La liste de nos activités n'est pas exhaustive, elle évolue au gré des propositions et de nos possibilités. Ce programme est donc amené à changer en cours d'année. Nous vous invitons à jeter un œil sur notre site internet ou à nous contacter si vous avez une question particulière. De plus, nous avons réalisé un annuaire qui recense les associations de toute la Com. Com. d'ALTKIRCH et les activités qui y sont proposées : L'Astucieux, disponible à la MJC.

Maison des Jeunes et de la Culture
de la Communauté de Communes d'Altkirch
1a rue des Vallons - 68130 ALTKIRCH
03 89 40 98 91 / info@mjc-altkirch.fr

MAISONS DES JEUNES ET DE LA CULTURE
Fédération Française

photo

Bulletin d'Adhésion 2015-2016

Carte d'Adhérent N° : _____ // Pensez à demander votre carte d'adhésion
□ Nouvelle Adhésion □ Renouvellement d'Adhésion

Nom de l'Activité : _____ **Groupe :** _____

Débutant : □ **Horaire :** _____

IMPORTANT Pour toute inscription aux **activités sportives**, veuillez fournir **obligatoirement** un **certificat médical d'aptitude**.

Je, soussigné(e) Nom : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

N°☎ Portable : _____ **Autre N°☎ de contact :** _____

Date de naissance : ___/___/_____ **Adresse Email :** _____@_____

Adhère à l'association pour la saison 2015/16. J'ai pris connaissance du règlement de l'association, de mes droits et devoirs en tant qu'adhérent, notamment de vote et de participation aux assemblées générales .

Pour les mineurs, merci d'indiquer le responsable légal : _____

Personne qui viendra récupérer l'enfant en fin de séance : ☐ **Parents** ☐ **Autres:** _____

Newsletter : Si vous ne souhaitez pas recevoir les newsletters de la MJC par mail, mais uniquement les informations concernant directement votre activité (absence/modification horaires etc.), cochez ici : □

Image : Si vous refusez l'utilisation par la MJC de photographies prises pendant les activités, et leur diffusion sur le site internet de la MJC ou la presse, cochez ici : □

Pour des raisons évidentes de sécurité, les **mineurs** doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées.
Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, à l'arrivée comme au départ, et assidu ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année.

Date : _____ **Signature :**

Carte délivrée le : _____ Règlement N° : _____

Paiement	Montant
Adhésion :	_____ €
Cotisation :	_____ €
Total :	€

Mode de paiement acceptés : Chèques à l'ordre de la MJC Com.Com. ALTKIRCH , Espèces et ANCV

Adhésion saisonnière individuelle obligatoire : 15 €, 10 € au tarif réduit jeunes, retraités, demandeurs d'emploi), 5 € à partir du 3ème membre d'un même foyer.

NB : Le 1er montant indiqué s'applique aux habitants des Com.Com. d'ALTKIRCH et de la Vallée de HUNDSBACH, le 2nd montant s'appliquera aux autres personnes.

Observations : _____

MJC ALTKIRCH : PROGRAMME 2015/2016

ZOOM SUR LA MJC

Saison 2015-2016, Dates, Adhésion, Tarifs, Inscriptions, Règlements, Responsabilité & Sécurité 4
Adresses des salles 6
Formulaire d'inscription 19
Calendrier de la MJC 20/21

NOS ÉVÈNEMENTS AUSSI...

SOUND'GO Festival 6
Ludo Fever : Festival du JEU !!! 7
Salon international Histoire d'Œufs 7
Festival LeS DramaTics 7
Avantages Cinéma, Vitaculture 7

SERVICE ANIMATIONS JEUNESSE

ALTKIRCH

Le Foyer, Espace Jeunes, CyberSpace 8
Vacances : Animations, Sorties et Stages 8
Patinage & Hockey sur Glace, Mini Ski 8
Séjours Ski, Londres, Montagne, Surf 8/9

DANS LA VALLÉE DE HUNDSBACH

..... 9

LANGUES ET CULTURES

A vos Mots, Prêts, Jouons ! CE2/CM2 10
A te Lier d'écriture : Adultes et Adolescents 10
Français : Adultes et Adolescents 10
Anglais ludique : 5 à 11 ans 10
Anglais : Adultes et Adolescents 10
Nouveau Espagnol Ludique : 5 à 11 ans 10
Espagnol : Adultes et Adolescents 10
Italien : Adultes et Adolescents 11
Allemand : Adultes et Adolescents 11
Nouveau Informatique & Robotique : 8 à 14 ans 11
Nouveau Informatique et Réseaux pour les Profanes : Adultes 11
Nouveau Traitement de textes : Adultes 11
Nouveau Dépannez votre ordinateur : Adultes, Adolescents 11

LOISIRS CRÉATIFS

Art floral : Adultes et Adolescents, 6 à 12 ans 12
Nouveau Atelier Photographie : Adultes et Adolescents 12
Nouveau Fiesta Brico : 6 à 10 ans 12
Nouveau Jardin'Malin : 6 à 10 ans 12
Patchwork : Adultes 12
Nouveau La MJC ouvre son RestO : 8 à 12 ans 12

LOISIRS RÉCRÉATIFS

Nouveau Espace Jeunes : 13 à 18 ans 13
Ludo'Fever : Adultes et Adolescents, 8 à 12 ans 13
Nouveau Jeux de Cartes : Adultes et Adolescents 13
Nouveau Club Cinéphile : Adultes et Adolescents 13

ARTS DU SPECTACLE

Cirque : 6/7 ans, 8/12 ans 13
Mini Spielberg : 9/13 ans 13
Magie : 8/13 ans 13
Théâtre : 5/9 ans, 10/13 ans, 14/18 ans, Étudiants 13

DANSE

Éveil à la danse : 4/5 ans 14
Danse Classique : 6/8 ans, 9/12 ans et Contemporaine : 13 /17 ans 14
Nouveau Hip-Hop : 7/10 ans, 11/14 ans, 15/18 ans 14
Nouveau Danses Latines : Adultes et Adolescents 14
Modern Jazz : 7/8 ans, 9/10 ans, 9/12 ans, 11/13 ans, 13/17 ans, Adultes 14
Patinage à roulettes : 5/8 ans, 9/13 ans 14
Zumba : Adultes et Adolescents 14

MUSIQUE

Djembé : Adultes et Adolescents, dès 9 ans 15

CORPS & ESPRIT

Sophrologie: Adultes 15
Tai Chi Chuan : Adultes 15
Hatha-yoga : Adultes 15
Pilates : Adultes 15
Stretching : Adultes 15

ACTIVITÉS SPORTIVES

Nouveau Multi-Activités : 7/11 ans 16
Mini-Escalade : 4/7 ans 16
Escalade : 8/12 ans, 13/18 ans, Adultes 16
Marche Nordique : Adultes 16
Mini-Roller : 6/10 ans 16
Roller-Hockey : 8/18 ans 16
Tennis de Table : 10/14 ans, Adultes et Adolescents 16

ACTIVITÉS GYMNIQUES

Baby-Gym : 2/3 ans (enfants pas encore scolarisés) 17
Mini-Gym : 4/5 ans (enfants scolarisés en maternelle) 17
Gymnastique : 6/10 ans 17
Trampoline : 8/12 ans, 13/17 ans 17
Nouveau Workouts : Adultes et Adolescents 17
Gym d'Entretien : Adultes Seniors 17
Gymnastique mixte : Adultes 18
Gym-Tonic : Adultes et Adolescents 18
Gym/Step Illfurth : Adultes et Adolescents 18
Step : Adultes et Adolescents 18

MJC DE DANNEMARIE : PROGRAMME 2015/2016 ..... 22 /27

Sound Go Festival Altkirch

Vendredi 4 septembre 2015	Samedi 5 septembre 2015	Dimanche 6 septembre 2015
Place Halle au Blé	Place Halle au Blé	Terrain de Pétanque
Sphère Primaire (Hip-Hop – Mulhouse) 20h30	**Mélos des Fous** (Balkan Funk Hip-Hop - Cernay) 20h30	**Tournoi de pétanque ! Pour tous !!!**
D-Bangerz (Hip-Hop – Mulhouse) 21h45	**Tedmo Festival** (Rock Swing– Strasbourg) 21h45	**Inscrivez-vous !!!**
PJ@Mellor (Rock- Mulhouse) 23h15	**Holy Two** (Electro pop - Lyon) 23h15	**I-Pil** (Electro - Altkirch) 14h-18h

Avec des Interludes animées par **Keep It Real** et **Dare to Dance** (Danse Hip Hop), par la troupe Djembé de la MJC, et en fil rouge du **Graff en live**, un **atelier de peinture** participatif ,un atelier **Light Painting avec Exposure Time**…

Avec la présence de ARGILE !

Buvette et petite restauration sur place
(tartes flambées, sandwichs, carpes frites, crêpes etc.)

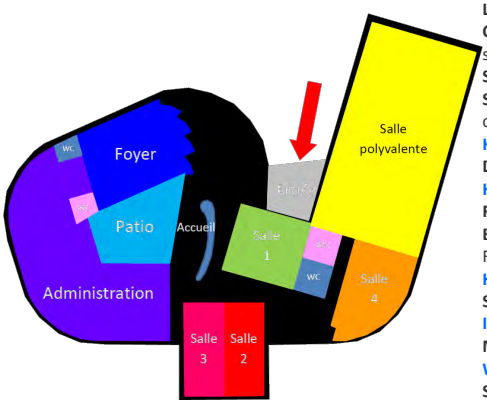
Pour rejoindre les bénévoles
-> Violette au 03 89 40 98 91 ou info@mjc-altkirch.fr

Plus d'infos !!! www.soundgofestival68.com

www.myspace.com/soundgofestival68 & www.facebook.com/SoundGoFestival68

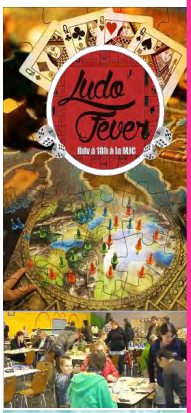
Espaces sportifs - Les adresses où nous trouver

ALTKIRCH
MJC : **L'Agora**, 1a rue des Vallons *(à l'arrière du chantier de la Médiathèque)*
Et



La Palestre, rue de HIRTZBACH (en face du lycée JJ. HENNER)
COSEC, rue des Jardins (Juste au dessus de la piscine, en passant derrière la Halle au Blé)
Salle Léopold CAPDET, Préau des Tuileries, 9 Rue de FERRETTE
Salle des Jeux des Tuileries, 9 rue de FERRETTE (l'entrée est cachée à l'arrière de l'ascenseur…)
HIRSINGUE
Dorfhüs, place de l'Église
HIRTZBACH
Foyer Saint-Maurice, Salle polyvalente , 3a rue Principale
Espace de Loisirs de la Com. Com. d'ALTKIRCH, (Tennis, Volley, Foot, Basket, Pétanque Ping-pong, Aire de jeux) rue de la Forge
HUNDSBACH
Service Animation Jeunesse C.C.V.Hundsbach , 5 rue Principale
ILLFURTH
Maison des œuvres, 25 Rue Burnkirch
WILLER
Salle Polyvalente « le Marronnier », 9 rue de la Forêt

Nos Évènements...



Ludo Fever

*Le nouveau rendez-vous pour les férus de **Jeux** et soirées de folie !* Entre magies, monstres, cow-boys, bandits, aventuriers loufoques, les jeux de sociétés ont toujours de quoi nous surprendre et nous emmener dans l'univers délirant de leurs créateurs. Vous rêvez de devenir le roi des monstres ? Venez jouer à « King of Tokyo » où chacun trouvera sa façon de jouer. Vous êtes du genre à foncer dans le tas ? Rien de tel que de vous concentrer sur votre jeu pour distribuer un maximum de claques. Vous êtes du genre à vouloir devenir un monstre surpuissant ? Concentrez votre énergie, et montrez qui est le patron. Vous êtes du genre à être un monstre fourbe ? Faites des actions pour créer le chaos dans Tokyo et gagner des points de conquête pour gagner la partie. Venez nous rejoindre pour partager des moments tous ensembles à s'amuser autour de jeux de sociétés tous plus drôles les uns que les autres. Venez jouer à Élixir, Munchkin, Wazabi, Déclic, Tokyo train, Ligretto, Guillotine, Qwirkle, Awélé, Brouhaha, Perudo, Saboteur, Lemming mafia, et bien d'autres jeux. La ludothèque n'attend que vous ! N'hésitez pas à apporter votre casse-croûte, pour enchainer les parties !

Venez nombreux, ados, jeunes, adultes, dès 13 ans, avec Frédéric et Jennifer le MARDI de 19h à 21h au Foyer de l'Agora, ou Coralie le JEUDI de 19h à 21h –à la Salle 1er étage, Dorfhüs, Hirsingue

Cotisation: 50 € (55 €) (ou à la séance : 2€) + adhésion 2015/16*

Festival Du Jeu !!!

Dimanche 8 novembre 2015 de 14h à 18h au Foyer de l'Agora pour toute la famille !

Entrée libre et buvette sur place - Renseignements à la MJC 03 89 40 98 91

Salon Histoire d'Œufs

2nd Salon internationale d'œufs décorés; Traditionnels en Alsace, les œufs s'exposent aussi : il y en aura pour tous les goûts, de toutes les formes, de toutes les matières, de toutes les tailles et de toutes les couleurs. Cette exposition à rayonnement international accueille plus de 40 artistes-artisans passionnés de grande renommée. Les amateurs d'objets d'art et les collectionneurs apprécient depuis des années les présentations faites lors de cette originale et colorée exposition...

Samedi 12 et Dimanche 13 mars 2016 à la MJC

Entrée 4€, Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans, Renseignements à la MJC 03 89 40 98 91

Festival Les Drama'tics

Du lundi 25 au vendredi 29 avril 2016, nous organisons le Festival inter-écoles de Théâtre Les Drama'tics, en partenariat avec le lycée Jean-Jacques HENNER d'ALTKIRCH, le lycée Sönnenberg de CARSPACH, le lycée Jeanne d'Arc de MULHOUSE...

Dès 19h30, chaque jour une troupe se produira sur la scène du Foyer St Maurice de HIRTZBACH.

Entrée libre et buvette sur place - Renseignements à la MJC 03 89 40 98 91

Carte NEIGE

La licence Carte Neige est une adhésion annuelle au Club de la Fédération Française de Ski, valable du 15 octobre d'une année au 14 octobre de l'année suivante. Elle permet à son titulaire d'être couvert à travers le monde par l'assurance de la fédération. Demandez-la à la MJC.

Carte VitaCulture

VitaCulture, c'est une carte **gratuite** de réduction pour les **15/28 ans** qui habitent ou étudient en Alsace, offerte par la Région ! Cinéma, musique, théâtre, danse, cirque. Les tarifs sont très attractifs : 4 € pour le cinéma et 5,50 € pour les autres spectacles dans toutes les structures adhérentes!! **http://www.vitaculture.com/**

N'oubliez pas de la demander à la MJC !!!

VITACULTURE

Région Alsace

agence culturelle alsace

Nouveau Partenariat Cinéma

***avec le Cinéma Palace Lumière d'ALTKIRCH** ;*

Pour votre rentrée, tout le mois de septembre 2015, sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2015/16 , achetez votre carte d'abonnement 10 séances à 45€ seulement !

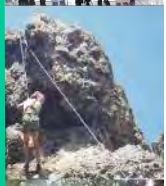
Nouveau Bouchons & Compagnie

Déposez à la MJC vos bouchons plastiques au profit des services de pédiatrie de l'hôpital de Mulhouse.

Service Animations Jeunesse Altkirch à la MJC

Le Foyer

Ouvert à tous de 12h à 14h du lundi au vendredi, et de 14h à 18h le mercredi,
sauf lors de réservations occasionnelles pour l'organisation d'activités, ou durant les vacances scolaires.
Jeux de société, Billard, Cyberespace (pour naviguer ou travailler) sont à disposition : conditions d'accès à l'accueil.



Sorties Matchs, Concerts, Sorties Ski

Foot, Basket, Hand, Volley : Si vous souhaitez organiser une sortie ? Faites-le nous savoir !
Nous nous proposons également d'organiser pour les jeunes qui le souhaitent des sorties groupées aux concerts de leurs choix : Locations des places, transport Aller/Retour… Les programmes des différentes salles sont d'ailleurs disponibles à la MJC. **Si quelqu'un est intéressé, qu'il se manifeste auprès des animateurs ou à l'accueil !**

Des sorties Ski sont organisées pour les initiés par la MJC dès que l'enneigement le permet les dimanches de janvier. Les participants sont encadrés par des moniteurs diplômés.
Informations dès la programmation sur notre site internet, www.mjc-altkirch.fr , & envoyé via la newsletter.

Les Vacances Scolaires et Séjours

Animations, Sorties et Stages

Un large choix d'activités est proposé aux jeunes pendant les vacances scolaires de Toussaint, de Pâques et d'Été : Escalade, Cirque, Badminton, Europa Park, Baby Gym, Danse, Fun Trampo, Parc Aventure, Futsal, Rando VTT, Roller, voire tout un panel à la Journée Vie le sport, … et des mini-séjours. De quoi se divertir, se dépenser et s'amuser !
Le programme sera mis en ligne sur notre site internet, www.mjc-altkirch.fr , envoyé via la newsletter, et distribué dans les écoles de la Com.Com. d'ALTKIRCH . Le Guide Jeunesse Été (réalisé par le SMS) sera distribué dans toutes les écoles du Sundgau.

Patinage, Hockey sur Glace & Mini Ski

Dès l'ouverture de la patinoire hivernale d'ALTKIRCH,
Patinage : stages d'initiation et de perfectionnement au patinage pour les jeunes dès 8 ans.
Hockey sur glace : Jeunes dès 8 ans/Ados/Adultes.
Baby-Glace: Cours de patins proposés pour les bouts d'choux de 4 à 7 ans.
Mini Ski Initiation : Stage d'initiation destiné aux enfants de 6 ans (révolus) à 13 ans. Ces mini-stages l'après-midi, se dérouleront dans de petites stations familiales locales de ski à où les pistes sont adaptées à une première initiation. Grâce au prêt du matériel de Ski par les Cycles DIEBOLT à HIRSINGUE (03 89 40 55 50). Prévoir un goûter ainsi que des vêtements secs et chauds pour le retour. Ces stages ne seront possibles qu'en cas d'enneigement suffisant.

Sports d'hiver à CAMPODOLCINO (Italie)

1ère Semaine des Vacances d'Hiver, du dimanche 07 au samedi 13 février 2016 (à confirmer)
Séjour dans les Alpes italiennes, dans un hôtel chaleureux tout confort, au départ du funiculaire souterrain «Express» pour la station de Madesimo-Valchiavenna. Le magnifique domaine skiable est de 50 km de pistes, avec des remontées mécaniques de 1500 m à 3000 m, et pistes de fond à proximité de l'hôtel. Hébergement en chambres de 2, 3 et 4 places aménagées en fonction de la composition des groupes d'âges. S'agissant d'un séjour en groupe, **aucune** chambre simple ne sera attribuée. Encadrement par des moniteurs diplômés pour le ski et pour le snowboard, pour les niveaux débutants/initiés/experts. www.madesimo.com
Coût: 550 € (500 € jusqu'à 12 ans révolus), Adhésion obligatoire et Arrhes de 200 € par personne à l'inscription.
Inscrivez-vous dès novembre, limité à 40 places « jeunes » et 25 places « familles ».

Voyage à LONDRES (Royaume-Uni)

1ère Semaine des Vacances de Pâques, du dimanche 10 avril au soir au vendredi 15 avril 2016
Pour les jeunes de 13 à 17 ans : découvrez Londres, les Studios WARNER du tournage de Harry Potter, un de ces fabuleux stades de foot, Chelsea, Arsenal ou Wembley, la National Galery, le National History Museum, Ballades découverte de la ville & shopping sont au programme. Hébergement (non mixte) en familles d'accueil par 2, 3 ou 4. Trajet en bus/ferry/eurostar.
Coût: 355 €(à confirmer) Adhésion obligatoire et Arrhes de 200 € par personne à l'inscription.
Inscrivez-vous dès le 15 octobre, limité à 50 places. Demandez le programme détaillé, dès mi-novembre.

Newsletter MJC : Animations, Vacances, Sorties, Évènements

Pour recevoir toute notre programmation par email, contactez info@mjc-altkirch.fr

Camp MONTAGNE dans les Alpes (74)

1ère Semaine des Vacances d'Été, du mercredi 6 au dimanche 10 juillet 2016

Séjour à Peisey avec guide de Haute Montagne : Via Ferrata, Marche glacière avec une nuit en refuge, Canyoning, Rafting, Hébergement Camping/Gîte. Encadrés par des moniteurs diplômés, soirées jeux et détente.

Coût: 290 €, Adhésion obligatoire. Pour les jeunes de 12 à 15 ans, limité à 8 places.

Camp SURF à HOURTIN/LACANAU (33)

Du lundi 15 au dimanche 21 août 2016

À la découverte de l'Aquitaine, l'Océan Atlantique, Surf, Body Board, hébergement camping, soirées jeux et détente, tournoi de volley… Encadrés par des moniteurs diplômés.

Coût: 420 €, Adhésion obligatoire. Pour les jeunes de 14 à 17 ans, limité à 14 places.

Service Animations Jeunesse Vallée de HUNDSBACH

Les Vacances Scolaires

Un programme d'Animations, de sorties et de stages dans la Com. Com. de la Vallée de HUNDSBACH ! De quoi se divertir, se dépenser et s'amuser !

L'Accueil de Loisirs de Willer

Régine CHAMPVALONT, et ses animateurs BAFA, vous propose des semaines d'accueil de loisirs à thème à la salle polyvalente « Le Marronnier » de Willer durant les vacances scolaires de Toussaint, Hiver, Pâques et d'Été (juillet).
Il est destiné aux enfants entre 4 et 12 ans (dérogation pour les enfants de moins de 4 ans scolarisés).
Une grande sortie sera prévue chaque semaine, la journée du vendredi.
L'inscription se fait à la carte, à la 1/2 journée, à la journée ou à la semaine selon le choix des enfants et/ou l'emploi du temps des parents.
Ouvert de 7h30 à 18h00, l'accueil se fait de 7h30 à 9h30.

Programme détaillé des activités et tarifs de l'accueil de loisirs disponible sur notre site internet www.mjc-altkirch.fr.
Le programme sera mis en ligne sur notre site internet, envoyé via la newsletter, et distribué dans les écoles de la Com.Com. de la Vallée de HUNDSBACH. Guide Jeunesse Été (réalisé par le SMS) sera distribué dans toutes les écoles du Sundgau.
Conditions d'inscriptions et de règlement transmises via la newsletter.

BAFA : Nous sommes à la recherche de jeunes stagiaires pour la pratique de leur BAFA pour les Accueils de loisirs de Willer (petites vacances et juillet). Si vous êtes intéressés ou connaissez quelqu'un qui pourrait l'être, n'hésitez pas à nous contacter.

Renseignements et inscriptions :
En période d'inscription : MJC - SAJ Vallée de HUNDSBACH, 5 rue principale 68130 HUNDSBACH - Tél: 03.89.89.69.20
Ou à la MJC ALTKIRCH : 03 89 40 98 91 info@mjc-altkirch.fr aux horaires d'ouverture.

NEWSLETTER du SAJ CCVH,
Programme des animations transmis via une lettre d'information. Pour vous y inscrire envoyez un mail à:
animationjeunesse.ccvh-subscribe@mjc-altkirch.fr

Langues & Cultures

A vos Mots, Prêts, Jouons ! : Marie HILLENWECK

Atelier d'écriture offrant un espace de partage, de création et d'expression. Découvrir l'écriture de manière ludique !

(CE2/CM2) *MARDI de 16h à 17h - Foyer / Agora ***

Cotisation : 60 € (65 €) + adhésion 2015/16*

A te Lier d'écriture : Marie HILLENWECK

Tu aimes imaginer des histoires, inventer des univers, relater les faits qui t´entourent. Tu écris seul dans ton coin, dans un cahier ou sur un ordinateur. Tu as envie d´écrire mais tu n´oses pas te lancer. L´à te lier d´écriture ADO t´offre la possibilité de rencontrer d´autres personnes, d´autres imaginaires et d´autres écritures. Ton plaisir des mots sera partagé dans ce lieu d´échange et de création.

(12/18 ans) *- MARDI de 17h à 18h30 - Salle 1 / Agora*

Le désir d'écriture, à savoir la curiosité de soi-même et du monde est en chacun. Suffit de le réveiller ! L'atelier d'écriture offre à tous la possibilité d'explorer l'univers des mots ! C'est le plaisir que procure la création d'un texte, d'une poésie, d'un témoignage, d'un conte, sans obligation de résultat. Abordé de manière ludique, découvrez les joies d'être auteur/auditeur en stimulant l'imaginaire, la créativité, la capacité d'expression de soi et de l'écoute de l'autre. À vos plumes, venez jouer avec les lettres, les sons et les mots. Osez écrire, prenez le temps d'écrire !

Adultes *- MARDI de 14h à 15h30 - Foyer / Agora*

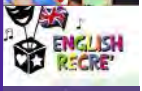
Cotisation: 60 € (65 €) + adhésion 2015/16*

Francais : Marlyse INFANTI

Apprentissage des connaissances et des compétences de base de conversation, lecture et écriture dont chacun a besoin au quotidien et immersion dans la culture française.

Adultes et Adolescents *- MARDI de 15h à 16h - Salle 3 / Agora*

Cotisation: 50 € (55 €) + adhésion 2015/16*



Anglais Ludique : Estelle KUSTER, Alexandre WISS

Apprendre l'anglais en s'amusant, de **5 à 11 ans**. Initiation ludique de la langue anglaise et découverte de la culture anglo-saxonne, par le biais de jeux, chansons, bricolage, films et/ou dessins animés.

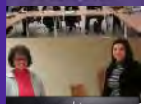
Estelle (Salle 3 / Agora) — *Alexandre (Salle 1er étage / Dorfhüs Hirsingue)*

Groupe A : *MARDI de 16h à 17h*** — ***Groupe B :*** *MERCREDI de 16h à 17h*

Groupe D : *JEUDI de 16h à 17h*** — ***Groupe C :*** *MERCREDI de 17h à 18h*

Cotisation: 80 € (85 €) + adhésion 2015/16 / Matériel : Grand cahier, pochette, trousse et feutres / crayons de coloriage*

Anglais : Nathalie AMIOT, Alexandre WISS



Groupe 1.*MARDI de 20h à 21h30* — ***Débutants,*** *Toute personne n'ayant aucune ou peu de connaissance de l'anglais, des notions scolaires basiques qui n'ont jamais été mises en pratique - Salle 2 / Agora (Alexandre)*

Groupe 2. *MARDI de 18h30 à 20h* — ***Continuant/Niv. 2*** *- Salle 2 / Agora (Alexandre)*

Groupe 3.*MERCREDI de 18h30 à 20h* — ***Continuant/Niv. 3*** *- Salle 1 / Agora (Nathalie)*

Groupe 4.*MERCREDI de 20h à 21h30* — ***Continuant/Niv. 4*** *- Salle 2 / Agora (Alexandre)*

Groupe 5.*MERCREDI de 18h30 à 20h* — ***Continuant/Niv. 5*** *- Salle 2 / Agora (Alexandre)*

Groupe 6.*MERCREDI de 20h à 21h30* — ***Speaking & Perfectionnement*** *- Pour « naviguer » dans le monde d'aujourd'hui, l'anglais est devenu un incontournable : que ce soit dans le cadre de votre activité professionnelle ou dans votre contexte personnel, une solide maîtrise de la langue anglaise s'avère un atout non-négligeable, voire un outil indispensable. Autour d'une variété de supports, d'activités et de thèmes, le groupe Perfectionnement est axé sur l'échange avec un seul mot d'ordre : Speaking English ! Si le défi de vous perfectionner tout en vous cultivant sur le monde anglo-saxon vous tente, ce groupe est fait pour vous ! - Salle 1 / Agora (Nathalie)*

Adultes et Adolescents *- à partir du 05 octobre 2015 jusqu'au 31 mai 2016*

Cotisation: 160 € (165 €) + adhésion 2015/16*

Nouveau Espagnol Ludique : Sylvia Juliana HEGELE

Apprendre l'espagnol en s'amusant, découvrir cette langue parlée dans plus de 20 pays sur 3 continents, à partir de documents en tous genres (audio ou vidéo) et des activités didactiques diverses et variées.

(5 à 11 ans) *JEUDI de 17h à 18h- Salle 1 / Agora*

Cotisation: 80 € (85 €) + adhésion 2015/16 / Matériel : Grand cahier, pochette, trousse et feutres / crayons de coloriage*

Espagnol : Sylvia Juliana HEGELE

Groupe 1.*MARDI de 18h30 à 20h* — ***Débutants,*** *Toute personne n'ayant aucune ou peu de connaissance de l'espagnol, ou des notions basiques jamais mises en pratique*

Groupe 2.*JEUDI de 20h à 21h30* — ***Continuant/Niveau 2ème année***

Groupe 3.*JEUDI de 18h30 à 20h* — ***Continuant/Niveau 3ème année***

Adultes et Adolescents *- Salle 1 / Agora - à partir du 05 octobre 2015 jusqu'au 31 mai 2016*

Cotisation 160 € (165 €) + adhésion 2015/16*

Couleur des tranches d'âges *: **Jeunes** - **Ados et Adultes** - **Tous Publics*** *L'adhésion de 15 € par saison est obligatoire pour chacun. (10 € pour les jeunes, retraités, étudiants et demandeurs d'emploi, 5€ à partir du 3ème membre du foyer).*

** ; Tarifs et inscriptions ; voir page 4*

*** ; Un ramassage en pédibus sera organisé pour les élèves des écoles St-Morand et des Tuileries pour les activités débutant à 16h.*

ITALIEN : LAURA GIANNANDREA

Groupe 1. *SAMEDI de 10h à 11h30* — ***Débutants,*** *Toute personne n'ayant aucune ou peu de connaissance de l'italien, ou des notions BASIQUES jamais été mises en pratique.*

Groupe 2. *MARDI de 18h à 19h30* — ***Continuant/Niveau 2ème année***

Groupe 3. *LUNDI de 20h à 21h30* — ***Continuant/Niveau 3ème année***

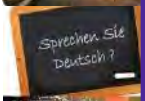
Groupe 4. *LUNDI de 18h30 à 20h* — ***Continuant/Niveau 4ème année***

Groupe 5. *MARDI de 19h30 à 21h* — ***Continuant/Niveau 5ème année***

Adultes et Adolescents *- Salle 3 / Agora - à partir du 05 octobre 2015 jusqu'au 31 mai 2016*

Cotisation: 160 € (165 €) + adhésion 2015/16*

ALLEMAND : JEAN-MARC FRITSCH



Groupe 1.JEUDI de 17h30 à 19h — ***Débutants,*** *Toute personne n'ayant aucune ou peu de connaissance de l'allemand, ou des notions BASIQUES qui n'ont jamais été mises en pratique.*

Groupe 2.JEUDI de 19h à 20h30 — ***Continuant/Niveau 2ème année***

Groupe 3.JEUDI de 20h30 à 22h — ***Conversation/Niv. 3&4ème année*** *Toute personne ayant, par la pratique récente ou régulière, des bases solides (études, cadre professionnel, contacts réguliers) souhaitant développer ses compétences orales.*

Adultes et Adolescents *- Salle 3 / Agora - à partir du 05 octobre 2015 jusqu'au 31 mai 2016*

Cotisation: 160 € (165 €) + adhésion 2015/16*

NOUVEAU INFORMATIQUE & ROBOTIQUE : CHRISTIAN OTTIÉ

1er semestre ; Apprentissage du « code informatique» (programmation) : Pour ne plus être passif devant l'ordinateur et le voir autrement qu'un outil bureautique ou un jouet. Apprendre à penser de façon créative, à travailler en collaboration, à raisonner.

2nd semestre : À la découverte de la robotique : Par petits groupes, vous construisez votre robot, vous lui faites découvrir son environnement et apprenez à lui donner des instructions simples. Vous pourrez ensuite aborder des réalisations plus élaborées : éviter un obstacle, suivre un parcours, sortir d'un labyrinthe... **Groupe A** : (8/14 ans) LUNDI de 16h à 17h - Salle 1 / Agora**

Groupe B *: (8/14 ans) LUNDI de 17h à 18h - Salle 1 / Agora***

Cotisation: 100 € (105 €) + adhésion 2015/16 (prévoir un cahier et la trousse)*

NOUVEAU INFORMATIQUE ET RÉSEAUX POUR LES PROFANES : CHRISTIAN OTTIÉ

À l'école vous avez suivi des cours de sciences naturelles, physique, histoire & géographie. Et au fil du temps vous avez acquis une culture générale. Mais ces 20 ou 30 dernières années l'informatique et les réseaux de communication ont pris une importance phénoménale dans nos vies. Ordinateur, smartphone, Internet, chiffrement, signature électronique, DRM, vote électronique… Quand on parle de NTIC (Nouvelles Technologies de l'Information et des Communications), vous voulez savoir ce qui se cache derrière ces termes barbares et en comprendre les enjeux.

Adultes débutants *LUNDI semaines impaires de 19h à 20h30 à partir du 05 octobre 2015 - Salle 1 / Agora*

Stages de 7 séances - Cotisation: 40 € (45 €) + adhésion 2015/16 (prévoir bloc et stylo)*

NOUVEAU TRAITEMENT DE TEXTES AVANCÉ : CHRISTIAN OTTIÉ

Traitement de textes, utilisation avancée : Vous voulez utiliser votre ordinateur de façon plus efficace qu'une machine à écrire améliorée. Vous ne voulez pas tout recommencer chaque fois que vous tapez une lettre. Vous avez un gros document à mettre en page. Vous voulez réalisez une plaquette ou un bulletin d'information... Fonctions avancée d'un logiciel de traitement de texte : feuilles de style, cadres, modèles de documents. Comme le français a ses règles d'orthographe et de grammaire, la mise en forme du texte sur une page a aussi ses règles : la typographie. Prévoir votre PC portable, PC ou Mac, (si possible), bloc et stylo)

Adultes débutants *LUNDI semaines paires de 19h à 20h30 à partir du 12 octobre 2015 - Salle 1 / Agora*

Stages de 7séances - Cotisation: 40 € (45 €) + adhésion 2015/16*

NOUVEAU DÉPANNEZ VOTRE ORDINATEUR : CHRISTIAN OTTIÉ

Assemblez, faites évoluer et dépannez votre ordinateur Vous voulez savoir ce qui se cache « sous le capot », quels sont ses composants de base, comment les choisir et les assembler. Et fabriquez « votre » PC. Votre PC se fait vieux, « il rame ». Quels sont les composants critiques. Comment le faire évoluer. Votre PC ne démarre plus. Diagnostics et dépannages. Le système d'exploitation et les logiciels, Microsoft, Apple et les autres. Faut-il le changer, est-ce possible, les alternatives libres.

Adultes débutants *MARDI de 14h à 15h30 - Salle 1 / Agora*

Stages de 6 séances en Salle 1 / Agora - Cotisation: 35 € (40 €) + adhésion 2015/16 (prévoir bloc et stylo)*

Newsletter MJC : Animations, Vacances, Sorties, Évènements

Pour recevoir toute notre programmation par email, contactez info@mjc-altkirch.fr

INFORMATION : *Pour des raisons évidentes de sécurité, les enfants doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées. À défaut, les animateurs contacteront les autorités compétentes pour prendre en charge les mineurs.*
Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, au début comme à la fin de la séance. Les horaires doivent être soigneusement respectés. Il est tout aussi important d'être assidu aux séances. C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année !

Art floral : Mireille RENOIR

Harmonisez, jouez avec les couleurs et les formes du végétal, découvrez les styles, les techniques du fleuriste. Ateliers ludiques et créatifs à souhait...!

01.17/09 : **Composition d'automne** fleurie, fruitée et boisée aux couleurs rosées, orangées.
02.15/10 : **Inspiration orientale** : orchidée, bambou et lotus pour une composition au design japonais.
03.26/11 : **L'Avent aux lignes douces et fluides.**
04.03/12 : **Tableau de Noël** : nature et chic à la fois !
05.17/12 : **Coussin de table de Noël** : originalité du support, finesse de l'hellébore...
06.21/01 : **Composition linéaire** : anthurium et citron vert !
07.25/02 : **Bouquet quadrillé exotique** : pour attendre le soleil...
08.03/03 : **Pâques, décor de porte ou intérieur** au couleurs fraîches et printanières.
09.24/03 : **Pâques : décor de table carré** aux couleurs complémentaires: rose tendre, fuchsia, orange, violet et mauve.
10.21/04 : **Bouquet de style "groupé par masse"**.
11.19/05 : **Boule florale et son léger tressage** : mauve de la scabieuse, blanc et vert de l'hortensia.
12.16/06 : **Composition estivale** : fleur d'ail, graminées, zinnia et tournesol en fête !

Groupe 2. (Adultes) JEUDI de 14h à 16h
Groupe 3. (Adultes) JEUDI de 19h à 21h - Salle 2, Agora (Les végétaux, les accessoires et l'outillage sont fournis.)
Cotisation Adultes à l'année : 390 € (395 €) les 12 compositions (Ou à la séance : 36 € (37 €*) + adhésion 2015/16*

Pour t'amuser avec créativité et découvrir le monde végétal !
(6 à 12 ans) - Salle 2 / Agora (Les végétaux, les accessoires et l'outillage sont fournis.)

Ateliers les mercredis des vacances de 10h à 11h
01a.21 et **01b.**28/10 : **Petit pommier décoratif et couronne d'automne**
04a.10 et **04b.**17/02 : **Composition japonaise et bouquet bonbons**
08a.06 et **08b.**13/04 : **Cup cakes et potager miniature**

Cotisation par Atelier : 14 € (15 €)) avec adhésion 2015/16*

Ateliers saisonniers et festifs : jeudi de 16h30 à 18h
02.26/11 : **Couronne de l'Avent**.
03.mercredi 23/12 (10h à 11h30) : **Décor de table de Noël**
05.03/03 : **Fête des Mamies**
06.24/03 : **Décor de table de Pâques**
07.26/05 : **Fête des Mamans**
Par Atelier : 19 € (20 €)) avec adhésion 2015/16*

Nouveau Atelier Photographie : Jean-Luc MENGIS

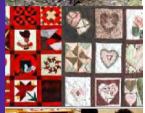
Comprendre et maitriser son reflex numérique, la première étape vers les photos de vos rêves. Vous êtes passionné(e) de photo mais un peu perdu(e) dans les réglages vous voulez maitriser **votre appareil photo numérique** mais vous êtes allergique au mode d'emploi à rallonge. Si vous voulez passez à la vitesse supérieure alors ce cours d'initiation est fait pour vous. Des vidéos simples vont vous montrer comment votre appareil photo fonctionne, des schémas des exemples concrets pas à pas vont vous aider à comprendre et à faire de meilleures images.
Groupe 1. (Ados et Adultes) MERCREDI de 14h à 16h - Salle 1, Agora
Cotisation: 80 € (85 €) + adhésion 2015/16 (prévoir votre appareil photo numérique)*
Groupe 2. (Ados et Adultes) SAMEDI 1/mois de 14h à 17h - Salle 1, Agora (8 séances à partir du 10/10/15)
Cotisation: 60 € (65 €) + adhésion 2015/16 (prévoir votre appareil photo numérique)*

Nouveau Fiesta Brico : Coralie BELLITTO

Pour chaque saison sa fête, créons, bricolons, inventons décors, costumes et jeux et fêtons les ensemble en beauté !
Groupe 1. (6/10 ans) MARDI de 17h30 à 18h30 – Foyer, Agora
/!\ Coralie proposera cette activité dans le cadre de son apprentissage, un planning des séances vous sera transmis, cf page 20/21.
Cotisation: 70 € (75 €) + adhésion 2015/16*

Nouveau Jardin'Malin : Jean-François REITZER, Coralie BELLITTO

Confection de jardinières, de ruches, d'un hôtel d'insectes, préparation de semis, plantations…
*Groupe 1. (6/10 ans) MARDI de 16h à 17h30 – Salle 2 , Agora***
Cotisation: 70 € (75 €) + adhésion 2015/16*



Patchwork : Marie-Josèphe VETEAU

Pour toutes celles (et ceux) qui veulent développer leur créativité. Le patchwork est devenu un art complet consistant à assembler des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes. Les techniques utilisées sont à la portée de tous et toutes. À vos aiguilles pour réaliser des couvertures, des panneaux muraux, des sacs… !
Adultes (Débutants et Initiés) JEUDI de 14h à 16h - Salle 3, Agora
Cotisation: 65 € (70 €) + adhésion 2015/16(Liste de matériel définie avec l'animatrice durant les séances)*

Nouveau La MJC ouvre son Resto : Coralie BELLITTO

Venez imaginer et créer un restaurant, au programme : jeux, visite des cuisines d'un restaurant, création d'une tenue de chef, origami, cocktails colorés, et bien-sûr créer la carte et réaliser les recettes !
Groupe A. (8/12 ans) MERCREDI de 14h à 15h30 - Foyer, Agora
Groupe B. (8/12 ans) MERCREDI de 16h à 17h30 - Foyer ,Agora
/!\ Coralie proposera cette activité dans le cadre de son apprentissage, un planning des séances vous sera transmis, cf page 20/21.
Cotisation: 75 € (80 €) + adhésion 2015/16*

Couleur des tranches d'âges : *Jeunes - Ados et Adultes - Tous Publics* *L'adhésion de 15 € par saison est obligatoire pour chacun. (10 € pour les jeunes, retraités, étudiants et demandeurs d'emploi, 5€ à partir du 3ème membre du foyer).*
** : Tarifs et inscriptions ; voir page 4*
*** ; Un ramassage en pédibus sera organisé pour les élèves des écoles St-Morand et des Tuileries pour les activités débutant à 16h.*

Loisirs Récréatifs

Nouveau Espace Jeunes : Coralie BELLITTO

Venez faire de nouvelles rencontres, un billard, des jeux de sociétés/vidéos : tout simplement passer un bon moment !
(13/18ans) *MERCREDI de 19h à 21h - Foyer, Agora - adhésion 2015/16 obligatoire*

Ludo'Fever : Frédéric ROBINOT, Jennifer ALTHUSER, Coralie BELLITTO Voir page 7

Rendez-vous des férus de Jeux et soirées de folie ! Venez jouer à « King of Tokyo » où chacun trouvera sa façon de jouer. La ludothèque n'attend que vous ! N'hésitez pas à apporter votre casse-croûte, pour enchainer les parties !
Groupe 1. (Ados et Adultes) *MARDI de 19h à 21h - Foyer, Agora*
Groupe 2. (Ados et Adultes) *JEUDI de 19h à 21h - Salle 1er étage, Dorfhüs, Hirsingue*
Groupe 3. (8/12ans) *VENDREDI de 16h à 17h - Foyer, Agora***
/!\ Coralie proposera cette activité dans le cadre de son apprentissage, un planning des séances vous sera transmis, cf page 20/21.
Cotisation: 50 € (55 €) (ou à la séance : 2€) + adhésion 2015/16*

Nouveau Jeux de Cartes : Germaine RISTERUCCI et Marie-Louise SCAPIN

Belote, Tarot, etc. ***(Ados et Adultes)*** *MERCREDI de 14h à 16h - Salle 3 ,Agora*
Cotisation: 20 € (25 €) + adhésion 2015/16*

Nouveau Ciné'like : Marie-Laure LILLER

Le nouveau rendez-vous pour les jeunes cinéphiles ! Venez vivre votre amour du 7ème art ensemble, débattre et partager après la séance, et participer au choix des films des séances suivantes.
(Ados et Adultes) *1ers VENDREDI du mois, séance de 20h30 à partir du 02/10/2015 – Cinéma Palace Lumière d'Altkirch*
Cotisation: 45 € (50 €) (inclus une carte pour 10 séances au Cinéma pour la saison) + adhésion 2015/16*
Ou sur place à la séance CLUB CINÉPHILE : 5€ sur présentation de votre carte d'adhésion MJC, 4€ avec carte Vitaculture

Arts du spectacle

Cirque : Jean-François REITZER

Découvrir de façon ludique l'art de jongler, tenir en équilibre sur une boule ou faire des acrobaties !
Groupe Mini A. (6/7 ans, CE1/2) *: MERCREDI de 14h à 15h - Salle Polyvalente, Agora*
En mêlant votre esprit sportif et votre esprit créatif, apprenez à jongler, à marcher sur un fil ou une boule chinoise, défier les lois de l'équilibre sur des échasses pour les jeunes.
Groupe B. (8/12 ans) *MERCREDI 15h-16h - Salle Polyvalente, Agora*
Groupe C. (8/12 ans) *JEUDI 16h45-17h45- Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH*
Matériel : Tenue sportive obligatoire, Semelles noires interdites
Cotisation : 70 € (75 €) + adhésion 2015/16*

Mini Spielberg : Coralie BELLITTO

Réalisation de A à Z d'un film, en passant par l'écriture du scénario, les décors, le jeu d'acteur, le tournage, la réalisation , le montage etc. Un projet détonnant !
(9/13 ans) *VENDREDI de 16h à 17h - Salle 1, Agora***
Cotisation: 70 € (75 €) + adhésion 2015/16*

Magie : Gilles MARTINES

Faire disparaître une boulette de papier, un foulard ou une pièce de monnaie ? Deviner une carte ? Autant de tours simplissimes et spectaculaires que les enfants pourront réaliser ensuite à la maison. À la fois pédagogique et ludique, cet atelier permettra à tous les enfants d'épater leurs parents et leurs amis.
(8/13 ans) *MERCREDI de 14h à 15h - Salle 2, Agora*
Cotisation: 70 € (75 €) + adhésion 2015/16 (Matériel fourni)*

Théâtre : Alicia BOHN et Reine-France LAVIEVILLE ADLI

Exercices, improvisation, avec la préparation d'un spectacle, amusez-vous en apprenant et en jouant !
Groupe Mini A. (5/9 ans) *SAMEDI de 9h30 à 11h - Salle 4, Agora, Semelles noires interdites*
Groupe Mini B. (10/12 ans) *MERCREDI de 14h à 15h30 - Salle Polyvalente, Agora, Semelles noires interdites*
Choisir et préparer une pièce, s'amuser en apprenant, en jouant, en entrant dans votre rôle ! La troupe se produira lors du Festival de Théâtre DramaTics organisé par la MJC du lundi 25 au vendredi 29 avril 2016.
Groupe C. (13/18 ans) *MERCREDI de 14h30 à 16h30 - Salle 4, Agora*
Groupe D. (Étudiants) *SAMEDI semaines paires de 13h30 à 16h30 - Salle 4, Agora*
Cotisation: 80 € (85 €) + adhésion 2015/16*

Information : *Pour des raisons évidentes de sécurité, les enfants doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées. À défaut, les animateurs contacteront les autorités compétentes pour prendre en charge les mineurs.*
Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, au début comme à la fin de la séance. Les horaires doivent être soigneusement respectés. Il est tout aussi important d'être assidu aux séances. C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année !

ÉVEIL À LA DANSE : CHANTAL MARTIN

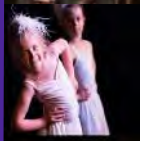
Découvrez les premiers pas de danse, un apprentissage tout en douceur, de manière ludique pour les tout-petits.

Groupe A. 1ère année (4/5 ans) *LUNDI de 16h30 à 17h30*

Groupe B. (4/5 ans) *LUNDI de 17h30 à 18h30* *- Salle Polyvalente, Agora*

*Matériel : Justaucorps, collants et chaussons roses, Bouteille d'eau (Spectacle à guichet fermé sam.21 & dim.22 mai 2016***)*

Cotisation: 90 € (95 €) + adhésion 2015/16*



DANSE CLASSIQUE - CONTEMPORAINE : MARIE VIRON

Découvrez la danse classique : des premiers pas jusqu'au perfectionnement, en passant par les pointes et le travail à la barre, une discipline rigoureuse, qui demande souplesse et persévérance, s'apprend de manière sympa, et amène à des chorégraphies alliant le classique et le moderne. (Spectacle à guichet fermé sam.21 & dim.22 mai 2016***)

Groupe A. Initiation Classique (6/8 ans) *LUNDI de 17h30 à 18h30*

Groupe B. Moyennes Classique (9/12 ans) *LUNDI de 18h30 à 19h30*

Groupe C. Contemporaine (13 /17 ans) *LUNDI de 19h30 à 20h30* *- Salle de Jeux, Tuileries*

Matériel : Justaucorps, Collants, Chaussons (selon niveaux à voir en cours s'il-vous-plait), Bouteille d'eau

Cotisation: 90 € (95 €) + adhésion 2015/16*

NOUVEAU HIP-HOP : JOCKHA LENG

Cette activité vous permettra d'apprendre les bases ou d'approfondir les pas de danse de cet art urbain, «coupole», «six steps» etc. La danse Hip-Hop est un savant mélange entre danse et acrobatie. Plus qu'une danse, la danse Hip-Hop est un style de vie. Lancez-vous! (Spectacle à guichet fermé sam.21 & dim.22 mai 2016***)

Groupe A. Mini (7/10 ans) *JEUDI de 16h à 17h *** ***Groupe C. Ados Avancés (15/18 ans)*** *JEUDI de 18h15 à 19h45*

Groupe B. Ados (11/14 ans) *JEUDI de 17h à 18h15* *- Salle Polyvalente, Agora, Semelles noires interdites*

Cotisation : 90 € (95 €) + adhésion 2015/16*

NOUVEAU DANSES LATINES : JOCKHA LENG

Vous aimez enflammer la piste de danse ? Seul ou en couple, c'est vous qui décidez !

Ados &Adultes *JEUDI de 20h à 21h15 - Salle Polyvalente, Agora, Semelles noires interdites*

Cotisation : 80 € (85 €) Cotisation Couple : 130 € (140 €*) + adhésions 2015/16*

MODERN JAZZ : CHANTAL MARTIN, CAMILLE TSCHAEN

Découvrez la danse Modern jazz, une discipline qui s'inspire de différents styles de danse : Moderne, classique, folklorique, populaire, afro-jazz… ce qui en fait sa richesse. Échauffement : travail à la barre, préparation de chorégraphies pleines de groove sur des musiques variées. (Spectacle à guichet fermé sam.21 & dim.22 mai 2016***)

Camille (Salle Polyvalente, Agora) *Chantal (Salle Polyvalente, Agora)*

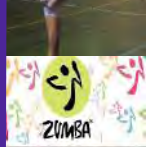
Groupe A. Mini (7/8 ans) *MERCREDI de 17h à 18h* ***Groupe D. Moyennes (9/12 ans)*** *MARDI de 18h à 19h*

Groupe B. Petites (9/10 ans) *MERCREDI de 18h à 19h* ***Groupe E. Avancées (13/17 ans)*** *MARDI de 19h à 20h*

Groupe C. Moyennes (11/13 ans) *MERCREDI de 19h à 20h* ***Groupe ADULTES*** *MARDI de 20h à 21h30*

Matériel : Tenue sportive, ou leggings de danse, Chaussons de danse, Semelles noires interdites, Bouteille d'eau

Cotisation : 90 € (95 €) + adhésion 2015/16*



PATINAGE À ROULETTES : ISABELLE ET SERGE TSCHAEN, CORALIE BELLITTO

Tout comme le patinage artistique, cette activité allie différentes figures telles que l'avion, le chariot, la cigogne...le tout en musique. Pour les débutants, il s'agit d'apprendre à maîtriser le patinage, l'équilibre, puis les figures artistiques en fonction des progrès. (Spectacle de fin d'année)

Groupe A. Petits (5/8 ans) *LUNDI de 16h à 17h***

Groupe B. Grands (9/13 ans) *LUNDI de 17h à 18h - Salle L.CAPDET (Préau)*

Matériel : Tenue sportive, Patins à roulettes, Protège-poignets ***obligatoires*** *(non rollers).*

Cotisation : 55 € (60 €) + adhésion 2015/16*

ZUMBA : SABINE VOGEL

La musique à fond et une forme du tonnerre ! La danse-fitness party, inspirée des rythmes latinos facile à suivre, qui permet de brûler des calories. Sentez la musique et laissez-vous aller ! ***(Adultes & Ados****/min 16 ans révolus)*

Groupe A. *SAMEDI (semaines impaires/voir calendrier p.20/21) de 10h15 à 11h30 - Salle Polyvalente, Agora*

Groupe B. *JEUDI de 18h15 à 19h15 - Maison des Œuvres, ILLFURTH (si nombre d'inscription suffisant)*

Matériel : Tenue sportive en couleur, Baskets, Semelles noires interdites, Bouteille d'eau

Pour y aller, ***adhérez*** *et transmettez votre* ***certificat médical obligatoire*** *d'abord à la MJC, puis inscrivez-vous selon deux options : Cotisation annuelle : 60 € (65 €*) + adhésion 2015/16*

ou Paiement sur place - 5 € la séance

COULEUR DES TRANCHES D'ÂGES : ***Jeunes*** - ***Ados et Adultes*** - ***Tous Publics*** *L'adhésion de 15 € par saison est obligatoire pour chacun. (10 € pour les jeunes, retraités, étudiants et demandeurs d'emploi, 5€ à partir du 3ème membre du foyer).*

** : Tarifs et inscriptions ; voir page 4* **** : Dates indiquées sous réserve de modification*

*** ; Un ramassage en pédibus sera organisé pour les élèves des écoles St-Morand et des Tuileries pour les activités débutant à 16h.*

Musique

Djembé : Joëlle MARGUET

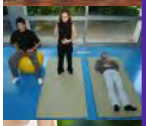
Apprendre les différentes frappes du Djembé et découvrir des rythmes de l'Afrique de l'Ouest ...

Groupe A. Débutants (Tous publics, dès 9 ans) *JEUDI de 19h30 à 20h30*

Groupe B. 1 à 3 ans de pratique (Tous publics, dès 9 ans) *MARDI de 19h30 à 20h30 - Salle 4, Agora*

Cotisation: 80 € (85 €) + adhésion 2015/16 (Matériel : Djembé)*

Corps & Esprit



Sophrologie : Doris DIEBOLT

Une méthode accessible à tout le monde pour apprendre à gérer son stress en toutes circonstances. Une alliée pour retrouver et se servir de ses propres ressources, endormies au fond de soi. Si vous en avez assez de courir après le temps ? Gérez vos émotions négatives, améliorez la qualité de votre vie au quotidien, autant personnelle que professionnelle, ou tout simplement renforcez votre attitude positive. Accordez-vous un moment bien à vous et venez découvrir les bienfaits des pratiques de la sophrologie (diminution du stress, de la douleur, amélioration du sommeil, de la concentration, de la mémoire…).

Groupe Débutants *LUNDI de 18h30 à 19h30 à partir du :* ***A1.****14/09/15,* ***A2.*** *30/11/15,* ***A3.*** *29/02/16*

Groupe Débutants *JEUDI de 14h30 à 15h30 à partir du :* ***B1.****17/09/15,* ***B2.*** *3/12/15,* ***B3.*** *3/03/16*

Groupe Continuants *LUNDI de 19h30 à 20h30 à partir du :* ***C1.****14/09/15,* ***C2.*** *30/11/15,* ***C3.*** *29/02/16- Salle 4, Agora*

Cycles de 8 séances, Matériel : un carnet, un stylo, une tenue décontractée et une paire de chaussettes et bouteille d'eau

Cotisation : 65 € (70 €) par stage + adhésion 2015/16*

Tai Chi Chuan : Alain ROBERT

Gymnastique chinoise constituée par un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis aidant à développer conscience corporelle, force et concentration. Le Tai Chi aide à réduire le stress et contribue à revitaliser tout l'organisme. En assouplissant le corps et l'esprit, il constitue une excellente prévention à de multiples troubles. La pratique débute à tout âge, il n'y a aucune qualité physique particulière requise, aucune performance à atteindre. Chacun va à son rythme et pratique avec ce qu'il est. Découvrez sur www.youtube.com/watch?v=iN_BxHr9S-U#t=10

Adultes Débutants & 2ème année *JEUDI de 20h à 21h30*

Adultes 3ème année & + *MARDI de 19h à 20h30 - Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH*

Matériel : Tenue confortable et bouteille d'eau

Cotisation: 55 € (60 €) + adhésion 2015/16*

Hatha-yoga : Antoine ZITO

Technique de l'institut Eva RUCHPAUL. L'Hatha-Yoga permet à tout public, hommes et femmes de tous âges, de s'entreprendre et de s'organiser en direction de son bien-être. L'instant présent deviendra un support pour la compétence engendrée pendant le silence. Faire du neuf avec soi-même, en s'éveillant à la saveur de l'instant, par l'union implicite de la posture et de la respiration.

Groupe A : Adultes *MARDI de 10h30 à 11h30 - Salle Polyvalente, Agora*

Groupe B : Adultes *JEUDI de 19h45 à 21h - Salle de Jeux, Tuileries*

Matériel : Vêtement ample en coton ou laine, Tapis de sol individuel, Drap de bain, Coussin, Semelles noires interdites

Cotisation: 115 € (120 €) + adhésion 2015/16*

Pilates : David RINCON

La méthode Pilates est une gym douce très accessible, visant à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique & stimuler l'esprit : respiration, concentration, contrôle, fluidité, centrage, ordre, relaxation !

Ados &Adultes : ***Groupe*** ***A.*** *LUNDI de 14h à 15h* ***C.*** *MERCREDI de 9h à 10h* ***E.*** *JEUDI de 10h à 11h*
B. *MARDI de 17h à 18h* ***D.*** *MERCREDI de 10h à 11h* ***F.*** *VENDREDI de 17h à 18h*

Salle Polyvalente, Agora - Matériel : Tapis de sol, Tenue sportive, Semelles noires interdites, Bouteille d'eau

Cotisation: 60 € (65 €) pour 1 séance/sem. ou 90 € (95 €*) pour plusieurs séances/sem. + adhésion 2015/16*

Stretching : Sabine VOGEL

S'assouplir, s'étirer, c'est autant de gagné en détente et en bien-être au quotidien. Travaillez en douceur, vous ressentirez bientôt les bienfaits du stretching.

Ados &Adultes *VENDREDI de 10h à 11h - Salle Polyvalente, Agora, ,Semelles noires interdites*

Cotisation : 60 € (65 €) + adhésion 2015/16- Matériel : Tenue sportive, Tapis de sol, Bouteille d'eau*

Information : *Pour des raisons évidentes de sécurité, les enfants doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées. À défaut, les animateurs contacteront les autorités compétentes pour prendre en charge les mineurs.*

Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, au début comme à la fin de la séance. Les horaires doivent être soigneusement respectés. Il est tout aussi important d'être assidu aux séances. C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année !

Activités Sportives

*Veuillez fournir un **certificat médical d'aptitude** à l'inscription pour ces activités.*

Nouveau Multi-Activités : Jean-François REITZER, David RINCON

Seront proposées plusieurs activités aussi bien sportives, artistiques, culturelles dans un environnement récréatif.
***Groupe A** : **(CP/CE1)** LUNDI de 16h à 17h - Foyer, Agora*
***Groupe B** : **(CE2/CM2)** LUNDI de 16h à 17h - Foyer, Agora*
***Groupe C** : **(7/11 ans)** MERCREDI de 14h à 15h - Salle 1er étage / Dorfhüs Hirsingue*
Matériel : Tenue sportive et bouteille d'eau.
Cotisation: 70 € (75 €) + adhésion 2015/16*

Mini-Escalade : Jean-François REITZER

***De 4 ans révolus à 7 ans** , pour découvrir l'escalade en duo avec un parent (partenaire pour l'assurage).*
***Groupe A** : MERCREDI 17h-18h* ***Groupe B** : MERCREDI 18h-19h - Salle Artificielle d'Escalade, Palestre*
Matériel pour tous : tenues sportives et chaussures confortables (tenant bien au pied)
Cotisation: 110 € (115 €) + adhésion 2015/16*

Escalade : Jean-François REITZER, Gilles MARTINES

Initiation et découverte de l'escalade en salle avec apprentissage des différentes techniques de sécurité et gestuelles de grimpe. En participant, les jeunes pourront travailler coordination et latéralité en s'amusant.

Gilles (Salle Artificielle d'Escalade, Palestre)
***Groupe A. Débutants (8/12 ans)** LUNDI de 18h à 19h*
***Groupe B. 2e année (8/12 ans)** LUNDI de 19h à 20h*

Jean-François (Salle Artificielle d'Escalade, Palestre)
***Groupe C. Ados (13/18 ans)** JEUDI de 18h à 19h*
***Groupe D.** Adultes MERCREDI de 19h à 20h*
***Groupe E.** Adultes JEUDI de 19h à 20h*

Matériel : Tenue sportive, Chaussons d'escalade
Cotisation: 80 € (85 €) + adhésion 2015/16*

Marche Nordique : David RINCON, Pierre OTTIÉ

Chaque semaine, un parcours différent, un moment sportif et convivial pour prendre soin de soi par tous temps… Efficace, la marche rapide limite impacts au sol et vibrations. Bonne pour le cœur, le souffle, la tonicité et même les abdos… et sans trop d'effort !
***Groupe A**: LUNDI de 9h à 10h15 **et/ou** **B:** LUNDI de 14h à 15h15 **et/ou** **C**: MERCREDI de 19h à 20h15*
1er RDV après les vacances devant la MJC puis RDV suivants indiqués sur le site internet tout au long de l'année.
Matériel : Bâtons et chaussures de marche, Tenue sportive.
Cotisation : 60 € (65 €) pour 1séance/sem. ou 90 € (95 €*) pour plusieurs séances/sem. + adhésion 2015/16*

Mini-Roller : Pierre OTTIÉ, David RINCON

Initiation et perfectionnement à l'apprentissage de la pratique du Roller.
Groupe A. (6/10 ans) Débutants** - MARDI de 16h à 17h
Groupe B. (6/10 ans) Avancés** - MARDI de 16h à 17h *-Salle L.CAPDET (Préau)*
Matériel : Tenue sportive, Rollers, Casque et Protections poignets & genoux
Cotisation: 60 € (65 €) + adhésion 2015/16*

Roller-Hockey : Jean-François REITZER

Activité d'initiation et de perfectionnement au Roller-Hockey en salle. C'est un sport physique et stratégique mais, à la différence du hockey sur glace, les charges sont interdites. Cette discipline allie autant les sensations de glisse du Roller que l'esprit d'équipe propre aux sports collectifs comme le Hockey.
***(8/18 ans)** VENDREDI de 18h à 19h 30 - Salle L.CAPDET (Préau)*
Matériel : Rollers, Crosse, Casques et Protections, Tenue sportive.
Cotisation: 50 € (55 €) + adhésion 2015/16*
**Nota Bene : Le Roller-Hockey devient hockey sur glace le temps de l'ouverture de la patinoire hivernale d'ALTKIRCH.*

Tennis de Table : Pierre OTTIÉ

Le tennis de table est un sport se jouant à 2 ou 4 autour d'une table. Vous souhaitez améliorer vos réflexes, apprendre à donner de l'effet à la balle ou encore à smasher comme un pro?! Alors venez nous rejoindre!
***Groupe A. (10/14 ans)** LUNDI de 18h30 à 20h*
***Groupe B. Adultes (dès 15ans)** LUNDI de 20h à 22h - Salle Polyvalente, Agora*
Matériel : Tenue sportive, Raquette personnelle, Semelles noires interdites
Cotisation : 60 € (65 €) + adhésion 2015/16*

Couleur des tranches d'âges : ***Jeunes** - **Ados et Adultes** - **Tous Publics*** *L'adhésion de 15 € par saison est obligatoire pour chacun. (10 € pour les jeunes, retraités, étudiants et demandeurs d'emploi, 5€ à partir du 3ème membre du foyer).*

** : Tarifs et inscriptions ; voir page 4*
*** ; Un ramassage en pédibus sera organisé pour les élèves des écoles St-Morand et des Tuileries pour les activités débutant à 16h.*

Activités Gymniques

*Veuillez fournir un **certificat médical d'aptitude** à l'inscription pour ces activités.*

Baby-Gym : Gilles MARTINES, Pierre OTTIÉ , David RINCON

Pour les enfants propres non scolarisés (2 ans révolus), éveil et découverte de la gymnastique, avec un travail ludique de la motricité, et de la latéralité.

Gilles (Salle d'éveil, École d'ASPACH) *Pierre (Salle Polyvalente, Agora)* *David (Salle Polyvalente, Agora)*

***Groupe A** : MARDI de 17h à 17h45* ***Groupe C** : MERCREDI de 11h à 11h45* ***Groupe D** : JEUDI de 11h à 11h45*

***Groupe B** : MERCREDI de 17h à 17h45*

Matériel : Tenue confortable, Semelles noires interdites

Cotisation: 110 € (115 €) + adhésion 2015/16*

Mini-Gym : Gilles MARTINES, Pierre OTTIÉ, David RINCON

*Pour les enfants scolarisés en maternelle **(environ 4/5 ans).***

Gilles (Salle d'éveil, École d'ASPACH) *Pierre/David (Salle Polyvalente, Agora)*

***Groupe A** : MARDI de 17h45 à 18h30* ***Groupe D** : MERCREDI de 15h30 à 16h15*

***Groupe B** : MERCREDI de 15h30 à 16h15* ***Groupe E** : MERCREDI de 16h15 à 17h*

***Groupe C** : MERCREDI de 16h15 à 17h*

Matériel : Tenue confortable, Semelles noires interdites

Cotisation: 110 € (115 €) + adhésion 2015/16*

Gymnastique : Pierre OTTIÉ, Coralie BELLITTO

Découverte et perfectionnement gymnique, avec un travail ludique de la motricité, et de la latéralité en s'amusant.

***Groupe A. (6/10 ans)** JEUDI 17h-18h* ***Groupe C. (6/10 ans)** VENDREDI 17h-18h*

***Groupe B. (6/10 ans)** JEUDI 18h-19h* ***Groupe D. (6/10 ans)** VENDREDI 18h-19h - Salle de Gym , COSEC*

/!\ Le COSEC étant en travaux, des activités sportives et ludiques seront proposées au foyer à la place de l'activité jusqu'à la réouverture prévue en janvier 2016. Pour ceux désirant s'inscrire à la Gym à partir de janvier seulement le tarif sera réduit de 25€.

Matériel : Tenue sportive obligatoire

Cotisation : 70 € (75 €) + adhésion 2015/16*

Trampoline : Pierre OTTIÉ, David RINCON, Jean-François REITZER

Sport acrobatique et discipline de gymnastique, le trampoline allie sauts et rigueur tout en respectant les normes de sécurité. Venez vous offrir ce sport symbole du plus léger que l'air ! (Affiliation Fédération Française de Gymnastique)

Jean-François & David ***Groupe A. (8/12 ans):** LUNDI de 17h30 à 19h* ***Groupe C. (13/17 ans)** LUNDI de 19h à 20h30*

Pierre & David ***Groupe B. (8/12 ans):** VENDREDI de 19h à 20h30 - Salle de Gym, COSEC*

/!\ Le COSEC étant en travaux, un entrainement commun pour tous les groupes sera proposé au Cosec d'Hirsingue le LUNDI de 17h30 à 19h jusqu'à la réouverture prévue en janvier 2016.** A ceux désirant s'inscrire à partir de janvier seulement, **le tarif sera réduit de 25€.

Matériel : Tenue sportive, ballerines de gymnastique

Cotisation : 70 € (75 €) + adhésion 2015/16*

Nouveau Workouts : Jean-François REITZER, David RINCON

Développement musculaire dynamique à base de burpees, de mouvements crossfit et cardio. Venez profiter de la pause méridienne pour vous muscler. Groupe Mixte pour les lycéens et sportifs.

***(16 ans et +)** **Groupe A**. MARDI de 12h15 à 13h45* **Groupe B.** JEUDI de 12h15 à 13h45 - Salle Polyvalente, Agora

Matériel : Tenue sportive adaptée, Bouteille d'eau, et prévoir le pique-nique pour déjeuner sur place en fin de séance.

Cotisation: 75 € (80 €) + adhésion 2015/16*

Gym d'Entretien : Sabine VOGEL

Se dépenser, connaître le fonctionnement de son corps, rechercher le bien-être, apprendre à gérer son effort, optimiser sa condition physique, son capital santé et les maintenir durablement. Travail par atelier qui permet à chacun(e) de progresser à son rythme.

***Adultes Seniors** VENDREDI de 9h à 10h - Salle Polyvalente, Agora*

Matériel : Tenue sportive, Tapis de sol, Baskets, Semelles noires interdites, Bouteille d'eau

Cotisation : 60 € (65 €) + adhésion 2015/16*

Information : *Pour des raisons évidentes de sécurité, les enfants doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées. À défaut, les animateurs contacteront les autorités compétentes pour prendre en charge les mineurs.*

Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, au début comme à la fin de la séance. Les horaires doivent être soigneusement respectés. Il est tout aussi important d'être assidu aux séances. C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année !

GYMNASTIQUE MIXTE : GILLES MARTINES, CORALIE BELLITTO

Parcours « Souplesse et Forme ». C'est en musique et dans la bonne humeur que vous est proposée une séance tonique de remise en forme. Échauffement dynamique, travail musculaire des abdominaux, cuisses et fessiers, avant un retour au calme par le stretching et la relaxation. Le cours se déroule sur un praticable de gymnastique, confortable et sécurisant.

Groupe A. *MARDI de 20h à 21h - Salle de Gym, COSEC Altkirch*

/!\ Le COSEC étant en travaux, l'entrainement sera proposé au Cosec d'Hirsingue le JEUDI de 20h15 à 21h15 jusqu'à la réouverture prévue en janvier 2016. Pour ceux désirant s'inscrire à la Gym à partir de janvier seulement le tarif sera réduit de 25€.

Groupe B. *VENDREDI de 20h à 21h - Salle Polyvalente, Agora*

Matériel : Tenue sportive adaptée, Bouteille d'eau

Cotisation: 75 € (80 €) + adhésion 2015/16*

GYM-TONIC : SABINE VOGEL

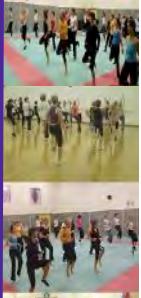
Améliorer sa condition physique, pour se sentir bien, tout en s'amusant sur une musique dynamique !

- Échauffement aérobic/aéroboxe, renforcement musculaire/gliding, chorégraphies LIA/LIA latino :
  LUNDI de 20h15 à 21h30 - Salle de Danse / Palestre ***(sauf le 14/9)***
- Échauffement aérobic/latino, renforcement musculaire généralisé pour tonifier, raffermir et galber son corps.
  MERCREDI de 19h à 20h15 et/ou de 20h15 à 21h30 Salle de combats, Palestre

N.B. : Pour toutes vos activités à la Palestre, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches à la main, et ne les portez pas en arrivant ! (semelles noires interdites)

Matériel : Tenue sportive, Baskets à semelles blanches, Tapis de sol, Bouteille d'eau

Cotisation: 90 € (95 €) + adhésion 2015/16* ***Sessions à alterner ou à cumuler***



GYM/STEP ILLFURTH : SABINE VOGEL

Step et renforcement musculaire généralisé pour tonifier, raffermir et galber son corps sur une musique entrainante.

MARDI de 19h15 à -20h15 - ***Step***

JEUDI de 19h30 à 20h30 - ***Renforcement Musculaire*** *- Maison des œuvres, ILLFURTH*

Matériel : Tenue sportive, Baskets, et mardi : Step (grand modèle) ou jeudi : Tapis de sol

Cotisation : 60 € pour 1 séance/sem.- 80 € pour 2 séance/sem. + adhésion 2015/16

STEP : Sabine VOGEL

Chorégraphie entraînante pour améliorer sa condition cardio-vasculaire et musculaire sur une musique dynamique.

Groupe A: Débutants *VENDREDI de 18h à 19h*

Groupe B: Avancés *VENDREDI de 19h à 20h - Salle Polyvalente, Agora*

Matériel : Tenue sportive, Baskets, Semelles noires interdites, STEP (grand modèle), Bouteille d'eau

Cotisation: 50 € (55 €) (Adhérentes aussi inscrites en Gym Tonic : 15 € (20 €*)) + adhésion 2015/16*

COULEUR DES TRANCHES D'ÂGES : ***Jeunes*** - ***Ados et Adultes*** - ***Tous Publics*** *L'adhésion de 15 € par saison est obligatoire pour chacun.*
(10 € pour les jeunes, retraités, étudiants et chômeurs, 5€ à partir du 3ème membre du foyer).

* : Tarifs et inscriptions ; voir page 4

** ; *Un ramassage en pédibus sera organisé pour les élèves des écoles St-Morand et des Tuileries pour les activités débutant à 16h.*

Maison des Jeunes et de la Culture
de la Communauté de Communes d'Altkirch
1a rue des Vallons - 68130 ALTKIRCH
03 89 40 98 91 / info@mjc-altkirch.fr

MAISONS DES JEUNES ET DE LA CULTURE
Fédération Française

photo

Bulletin d'Adhésion 2015-2016

Carte d'Adhérent N° : _____ // Pensez à demander votre carte d'adhésion
□ Nouvelle Adhésion □ Renouvellement d'Adhésion

Nom de l'Activité : _____ **Groupe :** _____

Débutant : □ **Horaire :** _____

IMPORTANT Pour toute inscription aux **activités sportives**, veuillez fournir **obligatoirement** un **certificat médical d'aptitude**.

Je, soussigné(e) Nom : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

N°☎ Portable : _____ **Autre N°☎ de contact :** _____

Date de naissance : ___/___/_____ **Adresse Email :** _____@_____

Adhère à l'association pour la saison 2015/16. J'ai pris connaissance du règlement de l'association, de mes droits et devoirs en tant qu'adhérent, notamment de vote et de participation aux assemblées générales .

Pour les mineurs, merci d'indiquer le responsable légal : _____

Personne qui viendra récupérer l'enfant en fin de séance : ☐ **Parents** ☐ **Autres:** _____

Newsletter : Si vous ne souhaitez pas recevoir les newsletters de la MJC par mail, mais uniquement les informations concernant directement votre activité (absence/modification horaires etc.), cochez ici : □

Image : Si vous refusez l'utilisation par la MJC de photographies prises pendant les activités, et leur diffusion sur le site internet de la MJC ou la presse, cochez ici : □

Pour des raisons évidentes de sécurité, les **mineurs** doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées.
Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, à l'arrivée comme au départ, et assidu ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année.

Date : _____ **Signature :**

Carte délivrée le : _____ Règlement N° : _____

Paiement	Montant
Adhésion :	_____ €
Cotisation :	_____ €
Total :	€

Mode de paiement acceptés : Chèques à l'ordre de la MJC Com.Com. ALTKIRCH , Espèces et ANCV

Adhésion saisonnière individuelle obligatoire : 15 €, 10 € au tarif réduit jeunes, retraités, demandeurs d'emploi), 5 € à partir du 3ème membre d'un même foyer.

NB : Le 1er montant indiqué s'applique aux habitants des Com.Com. d'ALTKIRCH et de la Vallée de HUNDSBACH, le 2nd montant s'appliquera aux autres personnes.

Observations : _____

Calendrier 2015/2016 de la MJC

Trimestre 1

Septembre 2015

	1	M	**INSCRIPTIONS** aux Activités Hebdo MJC
	2	M	
	3	J	
	4	V	
	5	S	Sound'Go Festival
	6	D	
37	7	L	
	8	M	
	9	M	**INSCRIPTIONS** aux Activités Hebdo MJC
	10	J	
	11	V	
	12	S	
	13	D	**Rentrée des Activités**
38	14	L	Sophro A1 /C1
Semaine 1	15	M	
	16	M	
	17	J	Sophro B1
	18	V	
	19	S	Zumba
	20	D	
39	21	L	Sophro A1 /C1
Semaine 2	22	M	
	23	M	
	24	J	Sophro B1
	25	V	
	26	S	Zumba
	27	D	
40	28	L	Sophro A1 /C1
Sem3	29	M	
	30	M	

Octobre 2015

Sem 3	1	J	Sophro B1	
	2	V	Ciné	
	3	S	Photo B	
	4	D	**Rentrée des Labo. Langues**	
41	5	L	Sophro A1 /C1	
Semaine 4	6	M		
	7	M		
	8	J	Sophro B1	
	9	V		
	10	S	Zumba	
	11	D		
42	12	L	Sophro A1 /C1	
Semaine 5	13	M		
	14	M		
	15	J	Sophro B1	
	16	V		
	17	S	Zumba	
	18	D		
Vacances de Toussaint	19	L		ALSH
	20	M		
	21	M		
	22	J	Vie le sport	
	23	V		Gde sortie
	24	S		
	25	D		
	26	L		ALSH
	27	M		
	28	M		
	29	J	Vie le sport	
	30	V		Gde sortie
	31	S		

Novembre 2015

	1	D	Toussaint	
45	2	L	Sophro A1 /C1	
	3	M		
Semaine 6	4	M		
	5	J	Sophro B1	
	6	V	Ciné	
	7	S	Zumba	Photo B
	8	D	Ludo Fever Festival du jeu	
46	9	L	Sophro A1 /C1	
	10	M		
Semaine 7	11	M	Zumba	
	12	J	Sophro B1	
	13	V		
	14	S		
	15	D		
47	16	L	Sophro A1 /C1	
	17	M		
Semaine 8	18	M		
	19	J	Sophro B1	
	20	V		
	21	S	Zumba	
	22	D		
48	23	L		
	24	M		
Semaine 9	25	M		
	26	J	Sophro Ateliers	
	27	V		
	28	S		
	29	D		
49	30	L	Sophro A2 / C2	

Trimestre 3

Mars 2016

Semaine 19	1	M	
	2	M	
	3	J	Sophro B3
	4	V	Ciné
	5	S	Zumba Photo B
	6	D	
10	7	L	Sophro A3 / C3
Semaine 20	8	M	
	9	M	
	10	J	Sophro B3
	11	V	
	12	S	Histoire d'œuf
	13	D	
11	14	L	Sophro A3 / C3
Semaine 21	15	M	
	16	M	
	17	J	Sophro B3
	18	V	
	19	S	Zumba
	20	D	
12	21	L	Sophro A3 / C3
Semaine 22	22	M	
	23	M	
	24	J	Sophro B3
	25	V	Vendredi Saint
	26	S	
	27	D	
13	28	L	Pâques Lundi
Sem 23	29	M	
	30	M	
	31	J	Sophro B3

Avril 2016

Sem 23	1	V	Ciné	
	2	S	Zumba	Photo B
	3	D		
Vacances d'Avril	4	L		ALSH
	5	M		
	6	M		
	7	J	Vie le sport	
	8	V		Gde sortie
	9	S		
	10	D		
	11	L		ALSH
	12	M	Séjour Londres	
	13	M		
	14	J	Vie le sport	
	15	V		Gde sortie
	16	S	Zumba	
	17	D		
16	18	L	Sophro A3 / C3	
Semaine 24	19	M		
	20	M		
	21	J	Sophro B3	Festival du court métrage
	22	V		
	23	S		
	24	D		
17	25	L	Sophro A3 / C3	
Semaine 25	26	M		Festival Dramatics
	27	M		
	28	J	Sophro B3	
	29	V		
	30	S	Zumba	

Mai 2016

	1	D	Fête du travail
18	2	L	Sophro A3 / C3
	3	M	
Semaine 25	4	M	
	5	J	Ascension
	6	V	Ciné
	7	S	Photo B
	8	D	Victoire 1945
19	9	L	Sophro A3 / C3
Semaine 26	10	M	
	11	M	
	12	J	Sophro B3
	13	V	
	14	S	Zumba
	15	D	Pentecote
20	16	L	Lundi de Pentecote
	17	M	
Semaine 27	18	M	
	19	J	
	20	V	
	21	S	Gala Danse
	22	D	
21	23	L	
	24	M	
Semaine 28	25	M	Gala Cirque et Mini-Théatre
	26	J	
	27	V	
	28	S	Zumba Gala Patinage
	29	D	
22	30	L	
	31	M	

LEGENDE :

CCA	CCVH / ALSH	Séjours	Sophro	Zumba	Art Floral	CinéClub	Photo	Évènements MJC	Absence Coralie

Trimestre 2

Décembre 2015

Semaine 10	1	M			
	2	M			
	3	J	Sophro B2	Téléthon	
	4	V	Ciné		
	5	S	Zumba	Photo B	S-Nicolas CCVH
	6	D			
50	7	L	Sophro A2 / C2		
Semaine 11	8	M			
	9	M			
	10	J	Sophro B2		
	11	V			
	12	S			
	13	D			
51	14	L	Sophro A2 / C2		
Semaine 12	15	M			
	16	M			
	17	J	Sophro B2		
	18	V			
	19	S	Zumba		
	20	D			
Vacances de Noël	21	L			
	22	M			
	23	M			
	24	J			
	25	V	Noël		
	26	S	Ste Etienne		
	27	D			
	28	L			
	29	M			
	30	M			
	31	J			

Janvier 2016

	1	V	Nouvel An		
	2	S			
	3	D			
1	4	L	Sophro A2 / C2		
Semaine 13	5	M			
	6	M			
	7	J	Sophro B2		
	8	V	Ciné		
	9	S	Zumba	Photo B	
	10	D			
2	11	L	Sophro A2 / C2		
Semaine 14	12	M			
	13	M			
	14	J	Sophro B2		
	15	V			
	16	S			
	17	D	SORTIE SKI		
3	18	L	Sophro A2 / C2		
Semaine 15	19	M			
	20	M			
	21	J	Sophro B2		
	22	V			
	23	S	Zumba		
	24	D	SORTIE SKI		
4	25	L	Sophro A2 / C2		
Semaine 16	26	M			
	27	M			
	28	J	Sophro B2		
	29	V			
	30	S	Zumba		
	31	D	SORTIE SKI		

Février 2016

5	1	L	Sophro A2 / C2		
Semaine 17	2	M			
	3	M			
	4	J	Sophro B2		
	5	V	Ciné		
	6	S	Zumba	Photo B	
	7	D			
Vacances Hiver	8	L			
	9	M	Séjour Sports d'Hiver CAMPO		A
	10	M			
	11	J		Vie le sport	
	12	V			Gde s
	13	S			
	14	D			
	15	L			
	16	M			A
	17	M			
	18	J		Vie le sport	
	19	V			Gde s
	20	S	Zumba		
	21	D			
8	22	L			
Semaine 18	23	M			
	24	M			
	25	J			
	26	V			
	27	S			
	28	D			
9	29	L	Sophro A3 / C3		

Eté

Juin 2016

Sem30	1	M	
	2	J	
	3	V	
	4	S	Fin des activités hebdo de la saison 2015-2016
	5	D	
23	6	L	
	7	M	
	8	M	
	9	J	
	10	V	
	11	S	
	12	D	
24	13	L	
	14	M	
	15	M	
	16	J	
	17	V	
	18	S	
	19	D	
25	20	L	
	21	M	Fête de la musique
	22	M	
	23	J	
	24	V	
	25	S	
	26	D	
26	27	L	
	28	M	
	29	M	
	30	J	

Juillet 2016

	1	V			
	2	S			
	3	D			
27	4	L			
	5	M			
Vacances d'été	6	M	Peisey		ALSH
	7	J		Vie le sport	
	8	V			Gde sortie
	9	S			
	10	D			
	11	L	Séjour autour du Lac Leman	VTT	ALSH
	12	M			
	13	M			
	14	J		Vie le sport	
	15	V			Gde sortie
	16	S			
	17	D			
29	18	L		Kayak	ALSH
	19	M			
	20	M			
	21	J		Vie le sport	
	22	V			Gde sortie
	23	S			
	24	D			
	25	L	Gérardmer		ALSH
	26	M			
	27	M			
	28	J		Vie le sport	
	29	V			Gde sortie
	30	S			
	31	D			

Août 2016

31	1	L	Fermetures MJC		
Vacances d'été	2	M			
	3	M			
	4	J			
	5	V			
	6	S			
	7	D			
	8	L	Fermetures MJC		
	9	M			
	10	M			
	11	J			
	12	V			
	13	S			
	14	D			
33	15	L	Séjour Surf		Séjour Surf
	16	M			
	17	M			
	18	J		Vie le sport	
	19	V			
	20	S			
	21	D			
	22	L			
	23	M			
	24	M			
	25	J		Vie le sport	
	26	V			
	27	S			
	28	D			
35	29	L			
	30	M			
	31	M			

Attention : Le calendrier est susceptible d'évoluer au gré des ponts, jours fériés impromptus, des caprices de la météo, des changements d'avis de notre équipe, n'hésitez pas à le demander ou télécharger sur www.mjc-altkirch.fr